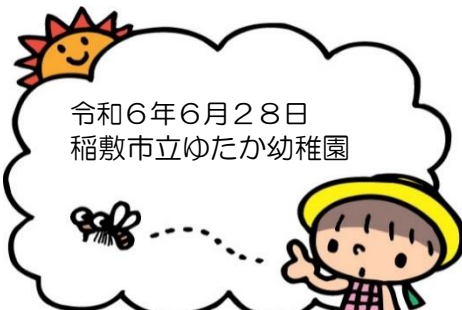




7月のほけんだより



令和6年6月28日
稲敷市立ゆたか幼稚園

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。今年も猛暑になると予報されており、熱中症も心配されます。子供たちが大好きな夏を存分に楽しめるように健康面や安全面に十分注意しながら過ごしていきたいと思います。



夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な病気について、主な症状と予防策をあげてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！



ヘルパンギーナ

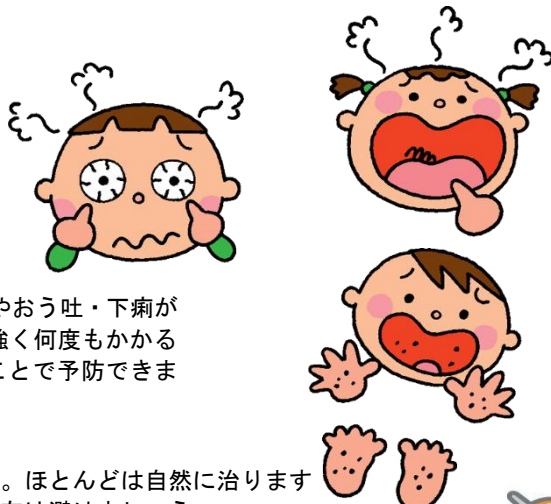
夏風邪の一種で、高熱とどの痛み。特にのどには、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛みます。園でも手洗いとうがいので予防していきます。

フルー熱（咽頭結膜熱）高熱とどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出ます。くしゃみやせきにウイルスが含まれており、感染力が強いのが特徴です。子どもがよく触るもの（ドアノブやおもちゃなど）を消毒することで接触感染を防ぎます。

手足口病手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水疱ができ、熱やおう吐・下痢が伴うこともあります。夏の時期に流行することの多い病気で、感染力が強く何度もかかる可能性があります。風邪の予防と同じように、うがい・手洗いをすることで予防できます。

みずいぼ（伝染性軟属腫）

痛みもかゆみもない中心が白っぽいぼが脇の下やお腹に多くできます。ほとんどは自然に治りますが、かきこわすと隣の皮膚へ感染する可能性があります。タオル等の共有は避けましょう。



歯ブラシのチェックをしよう

虫歯予防デー、口と歯の健康週間が終わりましたが、引き続き虫歯の予防を心がけていきましょう。子供用の歯ブラシは毛先が柔らかめです。また、中には歯ブラシを噛んでしまう子もみられているため、毛先が容易に広がりやすいです。月初めには、下記のチェックリストを参考にしながら歯ブラシの定期的な交換をしましょう。

☆歯ブラシのチェックリスト☆

口毛先は広がっていませんか？

ブラシの反対側から見て毛先が見えている場合、交換時期です！

毛先が広がっていると、歯の側面にブラシが当たらず磨き残しが増えます。

口におい・変色はありますか？

歯ブラシは毎日使うものなので雑菌が溜まりやすいです。においや変色がある場合には交換をお願いします。



衣服の調節をしましょう

じめじめと蒸し暑い日が続いていますが、突然雨が降ったりと1日の中でも天気の変化や気温差がありますね。子ども達は代謝が良いので、少し体を動かすとたっぷり汗をかきます。気温差に対応できるようTシャツの上に薄手の長そでを羽織る等普段から衣服の調節ができるようにしましょう。基本的には動きやすく、通気性や吸水性のある衣服を選び、適度に着替えをしましょう。



水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とり過ぎると食欲が落ち体力低下や虫歯・肥満につながります。ジュースやスポーツドリンク・味付きの水にも糖分が高いものが多いので、気をつけましょう。普段の水分補給では、味のついていない水やお茶（麦茶など）をこまめに飲むことをおすすめします。

